

Ranger la salière ne vous sauvera pas la vie mais c'est un début

Écrit par Alain Vadeboncoeur
Mardi, 22 Octobre 2013 16:00 -



Photo : iStockphoto

L'organisme [Hypertension Canada](#) ¹ vient tout juste de [hausser la recommandation de consommation journalière de sodium](#) de 1 500 mg à 2 000 mg. Est-ce dire qu'on pourra dorénavant manger plus salé?

Mais non. Au contraire : nous mangeons déjà *beaucoup* trop salé: [3 400 mg par jour au Canada](#).

Il faut plutôt couper le sel. La cible canadienne a surtout été ajustée pour s'ajuster à de nouvelles données et suivre celle qui est maintenant proposée par l'OMS.

Au fait, pourquoi diminuer sa consommation de sel? C'est simple: en excès, le sel contribue à la genèse puis au maintien de l'hypertension artérielle, qui [touche 7,4 millions de Canadiens](#). Il s'agit donc de prévenir indirectement ses complications graves: l'AVC et l'infarctus. Comme il s'agit des tueurs #1, on comprend l'importance du sel en matière de santé publique.

Mais d'abord, clarifions un point: on mange du sel, mais on parle de milligrammes (mg) de sodium, ce chiffre qu'on trouve sur les étiquettes de tous les aliments. Parce que le sel est un composé, constitué de sodium et de chlore en parts égales. La partie « sodium » représente 40 % de la masse totale et le « chlore », 60 %. De sorte que 5 000 mg de sel correspondent à 2 000 mg de sodium et à 3 000 mg de chlore, soit l'équivalent d'une cuillerée à thé.

La longue histoire du sel

Pas facile de sortir le sel de l'assiette, parce que ce n'est pas d'hier qu'on sale. On en trouve des traces (de sel) dès la préhistoire, ensuite dans toutes les grandes civilisations: hébraïque, grecque, romaine, etc. Le sel était si important pour la conservation des aliments et l'assaisonnement qu'il jouait alors un rôle économique et politique majeur et structurant.

Le transport du sel étant vital pour la survie des peuples, les grandes routes charroyant le sel ont façonné le déploiement des empires et représenté un enjeu géopolitique majeur. Les Romains, par exemple, [pratiquant la salaison, pouvaient non seulement transporter leurs denrées comestibles](#) sur de longues distances, mais surtout éviter le pillage généralisé dans les pays conquis, ce qui favorisait de meilleures relations.

L'importance économique du sel paraît déjà dans son étymologie, puisque « sel » et « salaire » partagent une origine commune, le « salarium », soit [la paye \(en sel\) accordée aux soldats de Rome](#). Les siècles passent et l'ajout de sel, antibactérien efficace, demeure la principale méthode de conservation des viandes.

Le développement de nouvelles techniques de conservation des aliments n'arrivera d'ailleurs qu'à la fin du XVIIIe siècle, alors que le sel joue un rôle crucial pendant l'expansion maritime des empires européens et permet la survie des équipages durant les longues traversées vers le Nouveau Monde (et ailleurs). Même au XXe siècle, le sel n'est pas de reste quant aux enjeux politiques : la [Marche du sel](#), initiée par Gandhi pour contrer le monopole britannique, a joué un rôle crucial dans la lutte pour l'indépendance de l'Inde.

Nous ne sommes pas en reste, puisque nous avons longtemps dépendu du sel, comme tout le monde. De plus, le sel nous rendait la vie plus agréable durant les « jours maigres » (donc sans viande rouge) qu'imposait notre catholicisme. Le poisson séché conservé dans le sel avait alors

la cote et permettait de conserver un apport protéiné essentiel.

Le sel conserve aujourd'hui son importance économique, pas tellement dans nos aliments, contrairement à ce qu'on pourrait croire (7 % du sel seulement est utilisé dans l'alimentation), mais plutôt dans la production de divers produits comme les teintures, les savons, les détergents, les papiers, etc. Surprenant, non?

Nous consommons beaucoup trop de sel

Il demeure que nous mangeons trop salé, beaucoup trop, et que cet enjeu de santé publique se confronte à un enjeu commercial, ce qui rend plus ardue la résolution du problème.

Je ne sais pas s'il s'agit d'un reliquat de notre histoire, mais 3 400 mg de sodium par jour, c'est plus de deux fois la quantité requise pour survivre, qui est de 1 500 mg pour un adulte moyen. Et au Canada, nous en mangeons encore plus que nos amis américains, et bien davantage que dans beaucoup d'autres pays. C'est énorme et certainement nocif pour notre santé de nordiques.

C'est pourquoi les organismes de santé publique sont unanimes à nous recommander, depuis déjà longtemps, de réduire cette énorme consommation. Hypertension Canada suggérait déjà une limite quotidienne de 1 500 mg de sodium, objectif ardu quand on part de 3 400 mg.

Elle est d'autant plus difficile à atteindre que le gros du sel (et non le gros sel) ne se trouve ni dans la salière ni dans le sel de cuisson, qui ensemble ne représentent que 11 % de ce que nous mangeons. Tandis que nos aliments n'en contiennent naturellement que 12 %.

Le sel se trouve plutôt majoritairement dans les aliments préparés ou transformés, tel qu'ajouté par l'industrie alimentaire pour rehausser le goût ou assurer une meilleure conservation. Ça comprend les repas préparés, souvent les pires, mais aussi les aliments de base, ceux de tous les jours: pain, pâtes, conserves, etc. Bref, à peu près tout ce que nous utilisons pour faire la cuisine.

C'est un problème grave, compte tenu des conséquences: l'industrie alimentaire nous fournit des aliments trop riches en sel, qui contribuent directement à une proportion certaine des maladies cardiovasculaires et, donc, des décès prématurés qu'elles occasionnent. Et par ricochet, des coûts de santé qui leur sont reliés.

Mais on l'a dit: depuis Jules César, l'ajout de sel dans les préparations alimentaires est un enjeu économique majeur. C'est rentable. Sinon, ça fait longtemps que le problème serait réglé.

Le sel est essentiel à la vie...

Mais bon, il faut vraiment faire une autre parenthèse. Nous sommes prompts à condamner le sel. Mais il est aussi essentiel à la vie. Notre corps contient entre 100 et 150 g de sel, qui joue un rôle fondamental dans l'équilibre général des liquides corporels, la transmission de l'influx nerveux, la constitution des os et des tissus et dans une multitude de processus cellulaires. Autrement dit, pas de sel, pas de sodium, et pas de sodium, pas de vie. Il ne s'agit donc pas de bannir, mais d'éviter les excès.

Si notre corps travaille constamment à garder ces ions en équilibre, notamment par le biais de nos reins et d'hormones variées, c'est parce qu'un simple déséquilibre de leur concentration peut causer des complications majeures et même entraîner la mort. Cet équilibre du milieu intérieur est en quelque sorte similaire à l'environnement marin, qui enveloppait nos cellules il y a quelques milliards d'années, quand nous étions de simples unicellulaires marins.

Dans ma pratique médicale, je vois par exemple des patients se présentant à l'urgence avec de la fatigue, de la confusion, des nausées, etc. Dans certains cas, quand on dose leurs ions sanguins, ce qui est très simple, on trouve des anomalies liées au sodium.

La plus fréquente est l'hyponatrémie, une baisse significative de la concentration sanguine du sodium. La normale étant située autour de 140, une baisse jusqu'à disons 120 cause beaucoup de symptômes. Encore plus bas, on frôle la zone dangereuse.

Dans les grandes [épreuves sportives de fond, comme un Iron Man](#) , de rares coureurs se

présentent même en bout de course avec des natrémies (concentration du sodium) inférieures à 110, ce qui peut les plonger dans le coma et requiert des traitements agressifs, de même qu'un séjour aux soins intensifs.

Des reins qui fonctionnent permettent d'éviter ces problèmes, en rejetant (ou, au contraire, en conservant) le sodium afin de maintenir une concentration constante, peu importe l'apport hydrique et les pertes, notamment par la sueur et l'urine. Mais ces limites peuvent aussi être dépassées.

Chez certaines personnes très sensibles aux diurétiques, médicaments d'ailleurs utilisés pour contrôler l'hypertension artérielle, on observe parfois des chutes du sodium sanguin à des niveaux très bas, les reins ne pouvant à ce moment retenir le sodium adéquatement.

...mais trop de sel peut vous tuer

Si, à court terme, le manque ou l'excès de sel peut facilement être « géré » par des reins fonctionnels, des problèmes apparaîtront à long terme en cas d'apport excessif.

Une diète comme la nôtre, qui comporte en moyenne 3 400 mg de sodium, modifie le fonctionnement des reins et la sécrétion des hormones permettant d'en régulariser la concentration. L'hypertension apparaît alors, pour des raisons qui, dans bien des cas, échappent encore à notre compréhension.

Il semble que de diminuer significativement l'apport de sel permet [d'abaisser la pression de manière substantielle](#), parfois suffisamment pour diminuer la consommation de médicaments et sortir des zones dangereuses.

Ce qui est un peu moins bien démontré, c'est le lien causal entre une baisse de la consommation de sel et une baisse des événements graves observés chez les hypertendus, notamment l'AVC et la crise cardiaque. À cet égard, les études ne sont pas unanimes, bien qu'on tend vers une diminution significative des AVC et, de moindre amplitude, des infarctus.

Dans certains cas, la diminution du sel alimentaire entraînait à court terme [une augmentation néfaste de certaines hormones](#), pouvant même contrecarrer l'effet bénéfique escompté. Mais on pense généralement qu'à plus long terme, les avantages l'emportent sur le risque.

D'autres études ont montré que la diminution du sel abaissait la pression diastolique (le chiffre du bas) de 3 mmHg, ce qui se pourrait se traduire par une [baisse des AVC et des infarctus](#). C'est donc une importante cible de santé publique.

Quant à savoir si ces [campagnes populaires de prévention](#) fonctionnent par elle-même, c'est moins clair. Ce qui n'est pas surprenant, dans la mesure où l'apport en sel dépend assez peu des habitudes individuelles et presque entièrement de nos pratiques industrielles. Il faut donc aborder ce problème de manière globale.

Diminuer l'apport de sel dans les aliments préparés et transformés est certainement la mesure la plus importante, étant donné qu'ils constituent la source principale du sel. Mais cela ne peut se faire qu'avec le concours de l'industrie alimentaire, cible principale des actions de santé publique actuellement en cours.

Pourquoi 2 000 mg?

Jusqu'ici, on parlait d'une cible de 1 500 mg de sel par jour en moyenne. Alors pourquoi Hypertension Canada recommande-t-elle depuis quelques jours un cible de 2 000 mg (qui demeure malgré tout beaucoup plus bas que la consommation moyenne) et un maximum de 2 300 mg par jour ?

Il y a quelques bonnes raisons. La première, c'est que les effets bénéfiques d'une alimentation moins riche en sel sont déjà manifestes à 2 000 mg de sodium par jour, soit le contenu en sel de trois muffins préparés.

2000 mg, c'est aussi [la cible préconisée par l'OMS](#). Il faudrait par ailleurs en prendre moins en vieillissant, les besoins diminuant.

Ranger la salière ne vous sauvera pas la vie mais c'est un début

Écrit par Alain Vadeboncoeur
Mardi, 22 Octobre 2013 16:00 -

Je pense qu'il y a aussi un simple réalisme: quand le sel absorbé est supérieur au double des besoins, il y a loin de la coupe aux lèvres. Peut-être qu'il vaut alors mieux des objectifs accessibles et une approche progressive.

Mais c'est une question d'éducation et de goût. Une technique facile pour diminuer le sel est d'abord d'augmenter les fruits et les légumes dans l'assiette: il restera moins de place pour les aliments transformés.

Nous sommes tellement habitués à manger beaucoup de sel que notre cerveau et nos centres du goût se sont aussi accoutumés à sa présence. Il faut nous déprogrammer, ce qui ne se fait pas en criant ciseau. C'est d'autant plus difficile que certains considèrent que le sel agit comme une drogue, dont ils ne pourraient se passer aisément. De là à penser que l'industrie en rajoute justement pour utiliser à son avantage cette dépendance, il n'y a qu'un pas que d'aucuns franchissent. Comme quoi on en revient toujours à l'économie, quand on parle du sel.

Sortir le sel de l'alimentation implique de combattre deux dépendances liées: celle de notre cerveau (et de notre goût pour le salé) et celle de l'industrie pour le sel. Impossible d'agir efficacement sans aborder le tout de manière globale et sans mettre en place de multiples pour mieux en réguler l'usage dans l'industrie.

En attendant, vous pouvez faire un bout de chemin: en limitant le sel dans la cuisson et dans votre assiette, ne serait-ce que pour habituer votre cerveau à se passer du goût. Mais aussi, en choisissant les aliments moins riches en sodium, par une lecture attentive des étiquettes. Choisissez les aliments contenant par exemple moins de 15 % de l'apport quotidien en sodium.

Parce que si vous rejetez les aliments riches en sodium, l'industrie devra vous écouter et modifier ses habitudes. Et n'ayez crainte: elle survivra.

*

Pour me suivre sur [Twitter](#) . Pour me suivre sur [Facebook](#) .

Ranger la salière ne vous sauvera pas la vie mais c'est un début

Écrit par Alain Vadeboncoeur

Mardi, 22 Octobre 2013 16:00 -

Cet article [Ranger la salière ne vous sauvera pas la vie, mais c'est un début](#) est apparu en premier sur [L'actualité](#).

Consultez la source sur Lactualite.com: [Ranger la salière ne vous sauvera pas la vie mais c'est un début](#)